

# MENÙ INVERNO 2024/25

Scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado

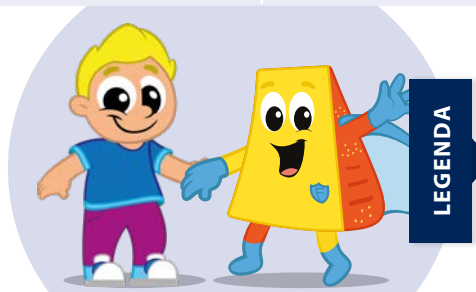
Validità dall'11 novembre 2024

Area 1	Inizio	4 <sup>a</sup>	settimana
Area 2	Inizio	3 <sup>a</sup>	settimana
Area 3	Inizio	2 <sup>a</sup>	settimana
Area 4	Inizio	1 <sup>a</sup>	settimana



PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<b>1,97</b> kg CO <sub>2</sub> e • Gnocchi ❄️ al pomodoro biologico • Crocchette con lenticchie 🍲🍳🍷 • Finocchi in insalata • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>1,74</b> kg CO <sub>2</sub> e • Passato di verdura ❄️ con pasta biologica • Uova strapazzate 🍳 • Patate e fagiolini ❄️ in insalata • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>3,34</b> kg CO <sub>2</sub> e • Risotto alla parmigiana • Rusticelle di pollo biologico 🍲🍳 • Insalata, mais e carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>1,01</b> kg CO <sub>2</sub> e • Carote a tronchetto • Pizza margherita ❄️🍲 • Budino al cacao equosolidale	<b>3,05</b> kg CO <sub>2</sub> e • Ravioli di magro ❄️ olio e salvia • Pepite di merluzzo ❄️🍲 • Zucchine trifolate • Frutta fresca di stagione 🍏
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<b>1,80</b> kg CO <sub>2</sub> e • Pasta biologica agli aromi • Polpette con soia 🍲🍳🍷 con pomodoro biologico • Fagiolini ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>3,26</b> kg CO <sub>2</sub> e • Pasta di farro biologica con crema di broccoli ❄️ e pesto ❄️ • Nasello ❄️ gratinato 🍲 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>2,61</b> kg CO <sub>2</sub> e • Finocchi in insalata • Riso all'olio • Straccetti di tacchino alla romana • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>5,29</b> kg CO <sub>2</sub> e • Pasta integrale biologica al pomodoro biologico • Formaggio crescenza biologica • Cavolfiori ❄️ gratinati 🍲 • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>1,67</b> kg CO <sub>2</sub> e • Minestra di lenticchie con pasta biologica • Frittata 🍲🍳 • Insalata di stagione • Frutta fresca di stagione 🍏
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<b>1,10</b> kg CO <sub>2</sub> e • Finocchi in insalata • Pizza margherita ❄️🍲 • Tortino biologico alla carota	<b>3,71</b> kg CO <sub>2</sub> e • Risotto allo zafferano • Nasello ❄️ gratinato 🍲 • Spinaci ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>3,36</b> kg CO <sub>2</sub> e • Pasta biologica olio e parmigiano • Cotoletta di lonza alla milanese 🍲🍳 • Broccoli ❄️ al parmigiano • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>1,95</b> kg CO <sub>2</sub> e • Vellutata con zucca con crostini con farina integrale biologica • Crocchette con legumi 🍲🍳🍷 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>1,96</b> kg CO <sub>2</sub> e • Pasta biologica al ragù di soia biologica • Frittata 🍲🍳 • Insalata, mais e carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<b>2,11</b> kg CO <sub>2</sub> e • Ravioli di magro ❄️ olio e parmigiano • Crocchette con lenticchie 🍲🍳🍷 • Fagiolini ❄️ agli aromi • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>2,39</b> kg CO <sub>2</sub> e • Carote julienne • Polenta biologica • Bocconcini di tacchino alla cacciatore • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>2,81</b> kg CO <sub>2</sub> e • Passato di verdura ❄️ con crostini con farina integrale biologica • Formaggio caciotta biologica • Patate ❄️ arrosto 🍲 • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>2,38</b> kg CO <sub>2</sub> e • Risotto al pomodoro biologico • Frittata 🍲🍳 • Finocchi in insalata • Frutta fresca di stagione 🍏	<b>3,18</b> kg CO <sub>2</sub> e • Pasta integrale biologica con crema di broccoli ❄️ e pesto ❄️ • Bastoncini di pesce ❄️🍲 • Insalata e carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏

Mele, pere, arance, clementine, banane, carote, insalata di stagione (quota parte), uva e zucca (quota parte) sono prodotti biologici, salvo indisponibilità di mercato. A tavola viene servita acqua del Comune di Milano la cui potabilità è controllata dall'azienda MM S.p.A. Per la preparazione del pasto vengono utilizzati esclusivamente olio extravergine di oliva e sale iodato, l'olio utilizzato per il condimento a crudo dei contorni è biologico. Il pane bianco è biologico, il mercoledì viene servito pane integrale biologico e il venerdì viene proposto pane multigrani biologico. Ulteriori dettagli e aggiornamenti rispetto alle materie prime sono disponibili sul sito alla sezione Famiglie > Cosa si mangia > Informazioni materie prime.



- ❄️ Alimento surgelato all'origine
- 🍲 Cottura al forno
- 🍳 Con utilizzo di uova biologiche
- 🍏 A rotazione secondo disponibilità
- 🏠 Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

I dati di CO<sub>2</sub>e riportati rappresentano l'impatto ambientale del singolo pasto per ogni alunno/a della scuola primaria.



## LO SAPETE CHE...?

### Nuove ricette, nuovi progetti e momenti d'incontro per una sana alimentazione

Il nuovo anno educativo e quello scolastico sono partiti! Noi siamo pronti con nuove proposte nei menù e con nuovi progetti che ci faranno incontrare e vi permetteranno di conoscere meglio il lavoro di Milano Ristorazione e del Comune di Milano.

Anche per questo menù invernale trovate indicate le **emissioni di CO2e di ciascuna giornata**, calcolate per mostrare l'impatto di ogni pranzo.

Quest'anno abbiamo deciso di dedicare ancora più attenzione al tema dell'**educazione alimentare per tutti**: dagli insegnanti ai bambini fino alle famiglie, focalizzandoci in particolare sulla scuola primaria e sui servizi all'infanzia.

#### Perché è importante parlare di educazione alimentare fin da piccoli?

Bambine e bambini trascorrono la maggior parte delle loro giornate a scuola, rendendola non solo un luogo dove imparare, ma anche dove mangiare e socializzare.

La conoscenza e la consapevolezza sull'alimentazione sana e sostenibile da parte delle famiglie, del personale scolastico/educativo, delle bambine e dei bambini è fondamentale al fine di **promuovere buone abitudini alimentari** sia a scuola sia nel contesto più ampio a casa e nel tempo libero. Gli obiettivi sono due: **migliorare la propria salute e attuare scelte consapevoli anche sugli acquisti alimentari quotidiani**.

Educare e informare sull'alimentazione è possibile e noi abbiamo pensato di farlo coinvolgendo maggiormente adulti e bambini nel favorire un miglior approccio al momento del pasto orientato al consumo del menù giornaliero, garantendo così accesso al cibo sano e riducendo lo spreco alimentare.

Dalla **formazione per educatori e insegnanti**, alle **visite nei nostri Centri Cucina**, passando anche dagli **incontri per le famiglie**, i temi al centro delle attività saranno: legumi, frutta e verdura e la promozione del piatto sano.

Cominciamo con qualche suggerimento per l'inverno alle porte e con qualche spunto sugli alimenti che ci aiutano a rafforzare il nostro sistema immunitario e combattere meglio i malanni stagionali.

I **legumi**, sempre più presenti nel nostro menù, sono ottimi sostituiti della carne grazie al loro apporto proteico, ma sono anche fondamentali per la buona quota di carboidrati complessi e fibre. I **carboidrati** ci danno energia, mentre le **fibre** sono importanti per il nostro intestino e per regolare il nostro senso di sazietà.

**Lenticchie, fagioli e ceci** contengono vitamine, pochi grassi (senza colesterolo) e sali minerali (tra cui ferro, calcio, fosforo, magnesio e potassio) e una buona quantità di vitamine (tra cui A, B1, B2 e B3). Non fateli mai mancare quindi sulla tavola!



# LA CREATIVITÀ A CENA

I nostri suggerimenti per il menù della sera



PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastina in brodo di carne</li> <li>Bollito con salsa verde</li> <li>Broccoli saltati</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di finocchi arance e olive nere</li> <li>Pasta con ragù di pesce</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spinaci all'olio</li> <li>Zuppa di orzo e legumi</li> <li>Castagne al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orzotto allo zafferano</li> <li>Uova in camicia</li> <li>Verdure miste gratinate</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fusilli alla crema di radicchio</li> <li>Farinata di ceci</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di spinaci novelli</li> <li>Quiche di patate e verdure</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vellutata di cavolfiori con crostini</li> <li>Burger di legumi</li> <li>Verdure grigliate</li> <li>Mela al forno con cannella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gnocchi alla sorrentina</li> <li>Spiedini di pesce</li> <li>Spinaci all'olio</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso basmati con verdure e pollo al curry</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di carciofi</li> <li>Cannelloni ricotta e spinaci</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure grigliate</li> <li>Pasta e fagioli</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orecchiette integrali con cime di rapa</li> <li>Omelette con verdure stufate</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passatelli in brodo</li> <li>Pesce al forno con verdure miste</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finocchi gratinati</li> <li>Polenta con spezzatino</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinzimonio</li> <li>Piadina con formaggio e verdure grigliate</li> <li>Mele al forno caramellate</li> </ul>
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con broccoli</li> <li>Pesce al cartoccio</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure grigliate</li> <li>Zuppa di fagioli e cavolo nero con cereali</li> <li>Pere cotte con cioccolato fondente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gnocchi alla romana</li> <li>Scaloppine alla salvia</li> <li>Carote saltate</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di cavolo cappuccio</li> <li>Pizzoccheri</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti aglio e olio</li> <li>Falafel di ceci</li> <li>Insalata con noci e chicchi di melograno</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>

In inverno, poi, con le zuppe è più facile trovare la ricetta giusta per tutti i gusti. Per rendere il pasto ancora più ricco di sostanze nutritive fondamentali per la nostra salute, non dobbiamo dimenticarci di **frutta e verdura**.

In questa stagione abbiamo i preziosi broccoli, con il loro carico di vitamina C e che, come gli altri ortaggi di colore verde, contengono magnesio, potassio, tanti sali minerali e antiossidanti, che aiutano le nostre cellule a rimanere forti e giovani.

Tra la frutta invernale spiccano mele, pere, agrumi e kiwi. Questi ultimi due ricchissimi, come i broccoli, di vitamina C, importante per il nostro sistema immunitario. Inoltre, se consumati dopo i legumi, ci aiutano ad assorbire meglio il loro alto contenuto di ferro, necessario per farci crescere bene e in salute.

**Buon inizio e per tutte le altre informazioni, consultate i siti [www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it) e [www.comune.milano.it/food\\_policy](http://www.comune.milano.it/food_policy)**



SEGUICI SU FACEBOOK! INQUADRA IL QR CODE CON IL TELEFONO



Sito Internet: [www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)  
Facebook: [facebook.com/milanoristorazione.it](https://facebook.com/milanoristorazione.it)



Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea nell'ambito dell'accordo di sovvenzione n. 101036763. La responsabilità del contenuto è esclusivamente degli autori.